

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Paola Straccialini

Libro di testo: Educare al movimento Dea Scuola. Fiorini, Coretti Lovecchio, Bocchi.

PARTE PRATICA

- **Potenziamento fisiologico:** esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali (forza, resistenza, velocità mobilità) e coordinative; esercitazioni di stretching; andature preatletiche; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito e percorsi.
- **Agilità e destrezza;** situazioni di lavoro per la corsa di resistenza, velocità di corsa con cambio di direzione;
- **Esercitazioni a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi:** cerchi, funicelle, palle, step, spalliera.
- **Attività sportive di squadra (partite di pallavolo, pallacanestro e calcetto):** inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi, potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra.
- **Attività sportiva specifica (Pallavolo):** i fondamentali del gioco inseriti nella partita regolamentare.
- **Attività sportiva specifica (Pallacanestro):** i fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiri da fermo e terzo tempo); gioco tre contro tre.
- **Salute e sicurezza:** esercizi di stretching, riscaldamento muscolare e ginnastica posturale.

PARTE TEORICA

Salute, sicurezza e primo intervento:

- **Anatomia e fisiologia del sistema cardio-circolatorio:** il cuore, la circolazione sanguigna, il sangue.
- **Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio:** gli organi dell'apparato respiratorio, i volumi e le capacità polmonari, la respirazione durante l'esercizio, esercizio e ventilazione.

Giulianova, li 07/06/2024

Firma

Prof.ssa Paola Straccialini

